

MARZO

MARISTAS  
DIETA

ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES 01/03/2018	VENRES 02/03/2018
			XUDÍAS, CHÍCHAROS E OVO DURO	CREMA DE CABAZA
			POLO Á PRANCHA	RAIA A COCIDA
			ARROZ	PATACA Ó VAPOR
			FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA
LUNS 05/03/2018	MARTES 06/03/2018	MÉRCORES 07/03/2018	XOVES 08/03/2018	VENRES 09/03/2018
CREMA DE VERDURAS	TALLARINS SALTEADO	MINESTRA REFOGADA	ESPINACAS SALTEADAS	SOPA MINISTRONE
				ENSALADA MIXTA
TENREIRA Á PRANCHA	RAPANTE Á PRANCHA	CARNEASADA	TORTILLA Á FRANCESA	PESCADA Á PRANCHA
PURÉ	ENSALADA	ARROZ	TOMATE	PATACAS Ó VAPOR
IOGUR	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA	IOGUR	FROITA DE TEMPADA
LUNS 12/03/2018	MARTES 13/03/2018	MÉRCORES 14/03/2018	XOVES 15/03/2018	VENRES 16/03/2018
PASTA SALTEADA	CALDO DE GRELOS	SOPA DE CABELLIN	CREMA DE CENORIA E MAZÁ	ACELGAS SALTEADAS CON ARROZ
PAVO Á PRANCHA	TENREIRA ASADA	BACALLAU Á PRANCHA	PEITUGA DE POLO Ó FORNO	PALOMETA Á PRANCHA
PATACA Ó VAPOR	ARROZ	COLIFLOR	TOMATE Ó FORNO	ENSALADA
IOGUR	FROITA DE TEMPADA	IOGUR	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA
LUNS 19/03/2018	MARTES 20/03/2018	MÉRCORES 21/03/2018	XOVES 22/03/2018	VENRES 23/03/2018
LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	CREMA DE PORROS	SOPA DE COCIDO	BRÓCILI CON PAVO
			ENSALADA PRIMAVERA	
FILETE DE TENREIRA Á PRANCHA	PESCADA COCIDA	PEITUGA DE POLO	TENREIRA COCIDA	ABADEXO COCIDO
ARROZ E VERDURAS	PATACA Ó VAPOR	MACARRÓNS	PATACA E CENORIA	ARROZ
IOGUR	FROITA DE TEMPADA	FROITA DE TEMPADA	IOGUR	FROITA DE TEMPADA
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
NON LECTIVO	NON LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

ARUME  
COCINAMOS PARA TI

garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade.